

隊員インタビュー

「海野宿検定」を準備している 山村健司隊員に話を聞きました



山村 海野宿を初めて見たときから、素晴らし

があるんじゃないかな?

そこまですべて「海野宿検定」

を始める背景にはどんな思い

があるのでしょうか?

小林 地道な積み重ねの上

に実現したんですね

それを海野宿検定に活かした

形です。

山村 まず、全国各地のご

当地検定を調べまし

た。各地の検定運営者に電話

をかけて内容や仕組みを聞き、

それを海野宿検定に活かした

形です。

山村 いわゆる「ご当地検

定」です。京都、鎌倉、

金沢などが有名で、現在は全

国各地で広がっています。長

野県でも軽井沢や松本の検定

がよく知られています。

小林 「海野宿検定」を始

めたに当たって、苦

労したことはありませんか?

山村 まず、全国各地のご

当地検定を調べまし

た。各地の検定運営者に電話

をかけて内容や仕組みを聞き、

それを海野宿検定に活かした

形です。

山村 「海野宿の歴史」や

「養蚕業」、「宿場町」

など全部で6分野から、50問

出題します。また、現在の東

御市についても出題する予定

です。各分野50%以上かつ全



山村 健司 隊員
(観光地域づくり支援)
「うんのわ」に勤務。協
力隊2年目に突入!
「海野宿検定」を企画



オリジナル検定バッジ。初級編はシル
バー(右)上級編はゴールド(左)

小林 試験内容はどんなも

のなのでしょうか?

山村 「海野宿の歴史」や

「養蚕業」、「宿場町」

など全部で6分野から、50問

出題します。また、現在の東

御市についても出題する予定

です。各分野50%以上かつ全

体で70%の正解率で合格です。

小林 難しそうですね……

山村 問題は全て3択なの

で、参考文献を読め

ばそこまでハードルは高くな

いと思っています。今回は初

開催なので「初級編」のみの

検定です。検定は秋にも開催

予定です。初級編合格者は「上

級編」にも挑戦していただ

ける予定です。合格者にはオリ

ジナル検定バッジをプレゼン

トします! 将来的には合格

者に特典もご用意できたらと

思っています。

小林 それを聞くと、僕も

チャレンジしてみた

くなりました。

山村 小・中学生にもぜひ

【海野宿検定】

日時:2022年5月3日(火)、4日(水)、5日(木)

(各日ともに午前11時~ 試験時間40分)

場所:海野宿 滞在型交流施設 うんのわ

(東御市本海野 1013)

お申込み・お問い合わせ:

☎ 71-7552 (うんのわ)

受験料:2,000円(1名)

詳細: <https://tomikan.jp/news/unnojyukukentei/>

海野宿検定のHP



山村 受験希望のご連絡、
お待ちしております!



小林 地元を知る良い機会
になりました。



まずは50名の受験者と毎年1
回の開催を目標にしています。



将来的には、毎年1万
人以上が受験する「京都検
定」に肩を並べる検定にした
い、という思いでやっています。



小・中学生にもぜひ
受験してほしい内容
です。



それを聞くと、僕も
チャレンジしてみた
くなりました。



将来的には合格
者に特典もご用意できたらと
思っています。

今月からスタート!

連載コラム

心と体を癒すセルフケア 山中 朗子 (介護予防支援)

初回は、今すぐできる簡単なケア法をお伝えします。それは「全身を優しくさすること」。続けていくと、心や体がほぐれるだけでなく、神経や血流が活性化し、「動きやすい体」に整いますよ。

まず、手の平をさすって温めます。その手で、頭のてっぺんから、顔→首や肩→腕や手先→胸やお腹→足の付け根→足先と丁寧にさすっていきます。ポイントは、口でフーッと息を吐きながら触ること、それから、体に「いつもありがとう」と気持ちを込めて触ることです。

特にオススメは、胸に両手を当て、ほっと撫でおろす動きです。息を吐きながら何回かお腹の方に優しく下ろしていきます。心がふんわり落ち着き、体の軸もしっかりします。朝起きて、布団の中でさすったり、農作業を終えた後に、こわばっている所を労るようにさすったりするのもオススメです。自分の体に意識を向けていくと、体も喜び、少しずつ力を取り戻します。



目元をさすって
マッサージ